



- Después de cada comida lávele los dientes con un cepillo de dientes suave para niños. Hágalo con movimientos cortos y rápidos y las cerdas del cepillo deben pasarse contra las encías. Use muy poquita pasta dental con fluoruro. No deje que el niño la ingiera.
- Su hijo todavía necesita ayuda para cepillarse los dientes. No lo deje solo con el cepillo de dientes. Pásele hilo dental en forma diaria.
- Los dientes de su bebé son importantes. Los niños los necesitan para hablar claramente y masticar bien. Los dientes de leche ayudan a guardar lugar para que los dientes permanentes salgan en forma adecuada.
- Muéstrelle buenas costumbres de higiene dental cepillándose y pasándose hilo dental diariamente.
- Ayúdelo a dejar el chupón y a que deje de chuparse el dedo.
- Llévelo a ver un dentista, luego haga citas cada año. Pregúntele a su médico o dentista acerca del fluoruro para los dientes de su niño.
- No le dé muchos dulces así previene las caries.
- Guarde el fluoruro y pasta dental donde el niño no pueda alcanzarlos.

- La hora de la comida debe ser un momento alegre y en familia. Usted decide cuándo y qué come su hijo. Su hijo decide si come o no y cuánto va a comer.
- No lo soborne, castigue o premie con comida.
- No le dé mucha “comida rápida”.
- Ofrezcale 3 comidas y de 2 a 3 bocadillos diarios. Déle una variedad de alimentos como:
  - 5-9 pequeñas porciones de verduras o frutas.
  - 7-11 pequeñas porciones de pan, cereal o granos.
  - 2 tazas de leche 1% descremada o 2% descremada.
  - 2-3 pequeñas porciones de comidas con proteínas, como carnes bajas en grasa, pollo, pescado, huevos, frijoles secos, guisantes (legumbres), o tofu.
- Déle agua cuando tenga sed.
- Pongale límites en cuanto al jugo de fruta, ponche, gaseosas u otras bebidas dulces.



## Creciendo en forma saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

### Próxima Cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Tenga a la mano los números de emergencia:

**Para la policía, los bomberos,**

**la ambulancia:** llame al 911

**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766



- Aprenda RCP para niño (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



- ❑ Nunca deje solo a su bebé en la bañera, piscina o cerca de un balde de agua. Tenga cercada la piscina/spa. Enséñele a nadar y las medidas de seguridad para el agua.
- ❑ Instale protectores en las escaleras y ventanas.
- ❑ Su bebé no debe acercarse o tomar objetos pequeños, juguetes que no sean seguros, objetos filosos, bolsas de plástico o globos.
- ❑ Póngale casco cuando salga a andar en bicicleta.
- ❑ Use enchufes eléctricos de seguridad. El bebé no debe acercarse a los cables eléctricos, planchitas para el cabello, planchas, líquidos calientes, llamas de fuego o mango de ollas.
- ❑ Ponga el calentador de agua a una temperatura menor de 120. Ponga los fósforos bajo llave.
- ❑ No esponga al niño a ruidos muy fuertes.
- ❑ Ponga etiquetas y todas las cosas que puedan ser dañinas bajo llave, como jabones, líquidos o polvos de limpieza, lejías, licor, vitaminas, píldoras de hierro, medicinas o venenos.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.

***Exprésele mucho amor, afecto y atención. Tenga paciencia. Elógielo.***

## **Qué esperar**

- ❑ Su hijo quizás pueda:
  - Vestirse solo sin ayuda.
  - Saltar en el lugar.
  - Pedalear un triciclo.
  - Comenzar a dibujar.
  - Hablar haciendo oraciones y hacerse entender por gente que no es de la familia.
  - Saber su propio nombre, edad y sexo.
  - Hablar de miedos.

## **Qué puede hacer**

- ❑ Enseñarle a su niño a compartir.
- ❑ Jugar, hablar, cantar y leerle cuentos diariamente.
- ❑ Dejarlo explorar, probar cosas nuevas, hablar de jugar y usar crayones.
- ❑ Motivarlo a que juegue bastante con bloques, rompecabezas simples y a jugar afuera.
- ❑ Arreglar momentos especiales para pasar solo con su hijo.
- ❑ Dejar que el niño elija sus propios juguetes y ropa.
- ❑ Responder a las preguntas de su hijo en forma honesta y simple. Los niños tienen mucha curiosidad acerca de la diferencia entre niños y niñas y de donde vienen los bebés.
- ❑ Ponerle límites con la televisión.

*Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.*

- ❑ Llève al bebé a que le hagan los exámenes regulares de salud y a que le pongan sus vacunas.
- ❑ Observe al niño cuando corra, trepe, se columpie, salte, juegue a la pelota y juegue en la arena. Déjelo jugar adentro y afuera.
- ❑ Déjelo jugar con otros niños.
- ❑ Mantenga limpios la piel, pelo, cuerpo y ropa del niño. Lave las sábanas al menos una vez por semana.
- ❑ Hága que el niño se lave las manos antes de comer y después de ir al baño.
- ❑ No esponga al niño al humo del tabaco. No consuma más tabaco.
- ❑ Tómele la mano al niño por donde haya tránsito.
- ❑ Que le hagan un examen de sangre para detectar algún contenido de plomo.

